Benutzerhandbuch

Inhaltsverzeichnis

1 Angaben zu Hersteller und Gerät 3

2 Beschreibung des Geräts 4

3 Technische Daten 5

4 Zubehör 7

5 Sicherheitsvorrichtungen und -schilder 8

6 Umgebungsbedingungen am Aufstellungsort 9

7 Auspacken und Aufstellung 10

8 Elektrischer Anschluss des Geräts 11

9 Hinweise für die Erdung 13

10 Instandhaltung 14

11 Auswechseln der Sicherungen 15

12 Technischer Kundendienst 16

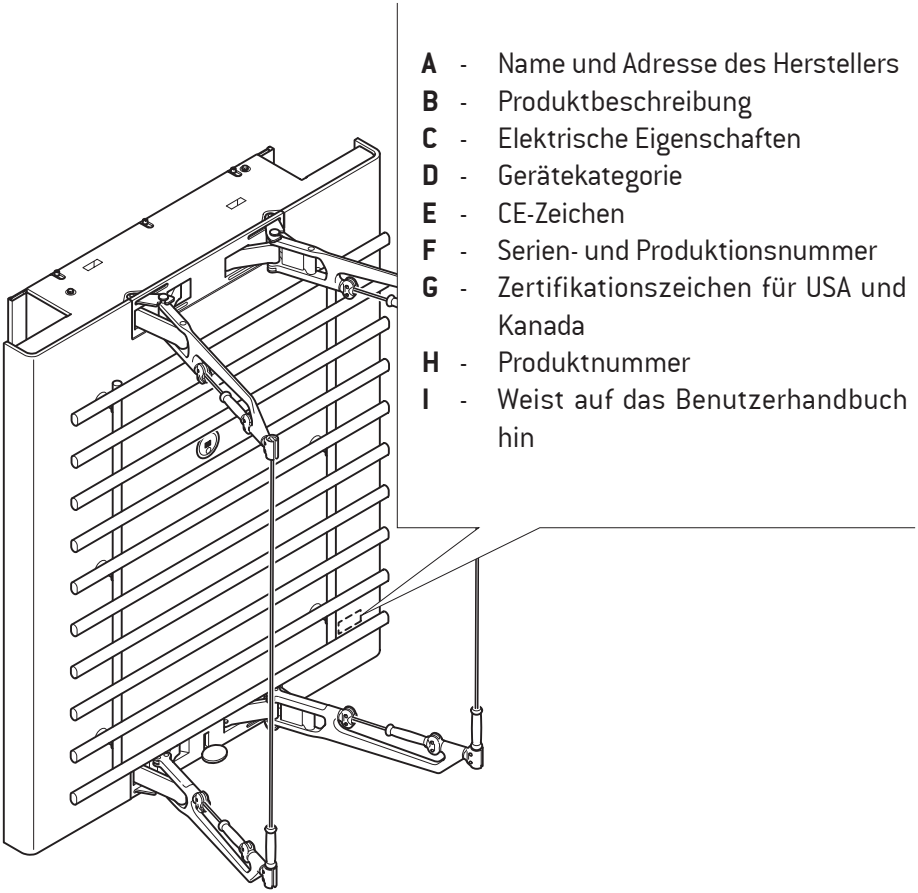
13 Lagerung 17

14 Entsorgung des Geräts 17

15 Montage des Verbindungsstücks für das Knöchelband 18

16 Gebrauchsanleitungen 19

1 Angaben zu Hersteller und Gerät



A - Name und Adresse des Herstellers
B - Produktbeschreibung
C - Elektrische Eigenschaften
D - Gerätekategorie
E - CE-Zeichen
F - Serien- und Produktionsnummer
G - Zertifikationszeichen für USA und Kanada
H - Produktnummer
I - Weist auf das Benutzerhandbuch hin

Die in der Abbildung angeführten Werte sind rein indikativ. Für korrekte Informationen kontrollieren Sie bitte das Etikett auf dem Gerät.

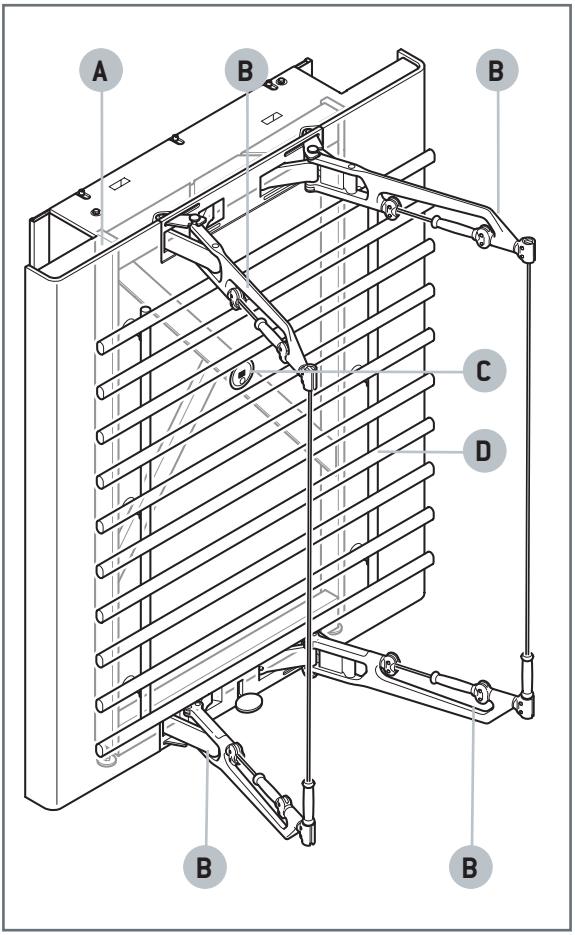
2 Beschreibung des Geräts

A **Rahmen**: ist die tragende Konstruktion des Geräts und mit einer Schutzabdeckung verkleidet.

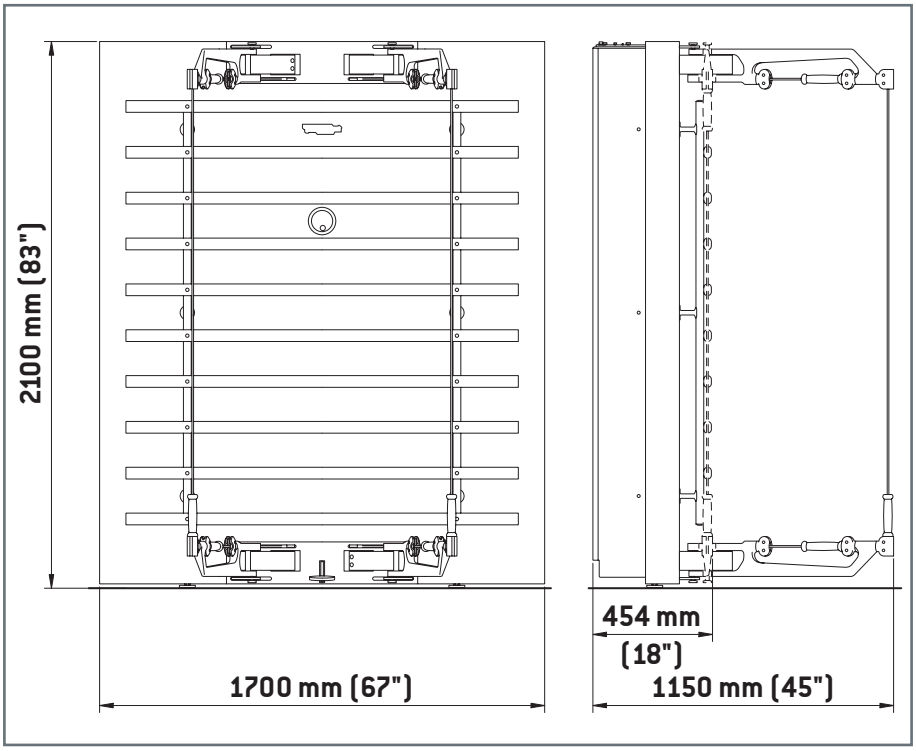
B **Oberer und unterer Arm**: in den Armen gleiten die Drahtseile mit den Handgriffen zum Ausführen der Übungen.

C **Digital Display Soft Touch**: zum Eingeben und Anzeigen der Arbeitslast.

D **Rückenlehne**: dient als Stütze bei Dehnübungen. Nur bei der Version Heritage.



3 Technische Daten



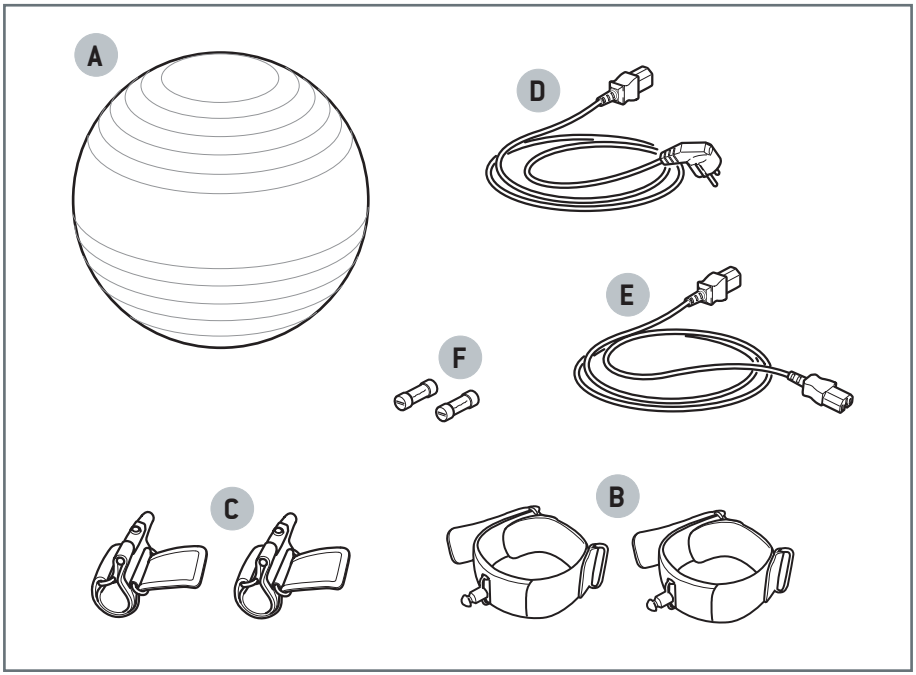
Gewicht

244 kg (537 lb)

223 kg (511 lb)

Spannung	100-240 Vac
Strom	max. 450 mA
Frequenz	50/60 Hz
Schutzart	IP 20
Betriebstemperatur	zwischen +5 °C und +35 °C
Europäische Richtlinien	73/23/EG 89/336/EG 98/37/EG
Bestimmungen	EN957-1 HA EN957-2 EN55014-1/2 EN55022-B EN60335-1 UL1647 (für amerikanischen Code)
Isolationsklasse	Klasse I
Warenzeichen und Zertifizierungen	CE UL (für amerikanischen Code)

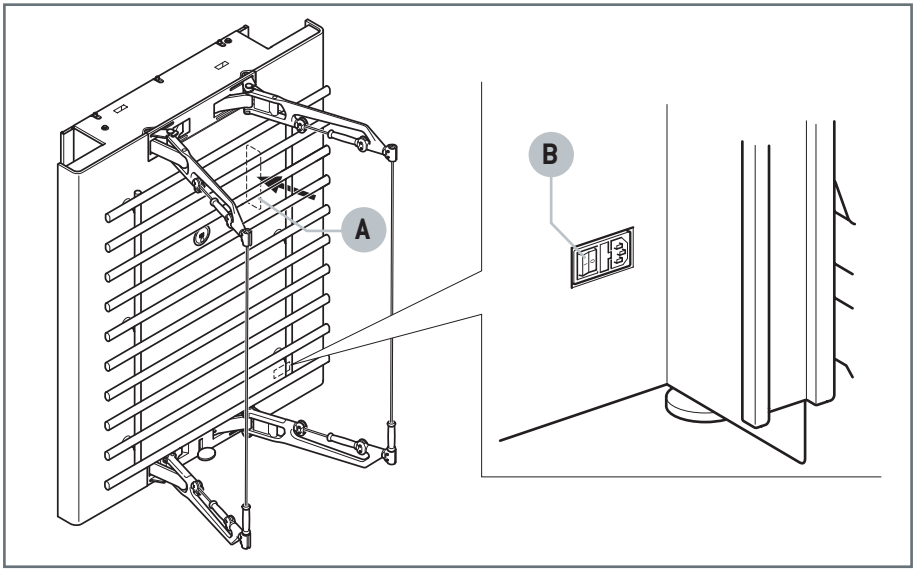
4 Zubehör



Das Gerät wird mit folgendem Zubehör geliefert:

A - 1 Wellness Ball 55 cm
B - 2 Knöchelbänder
C - 2 Verbindungsstücke zum Befestigen der Knöchelbänder an den Griffen
D - 1 Netzkabel
E - 1 Verbindungskabel
F - Ersatzsicherungen

5 Sicherheitsvorrichtungen und -schilder



Das Gerät besitzt keine scharfen Kanten.

Rahmen und Räderwerk sind durch eine Schutzabdeckung abgeschirmt.

Die Hinweise zum Gebrauch (**A**) werden bei der Installation seitlich angebracht.

Achtung

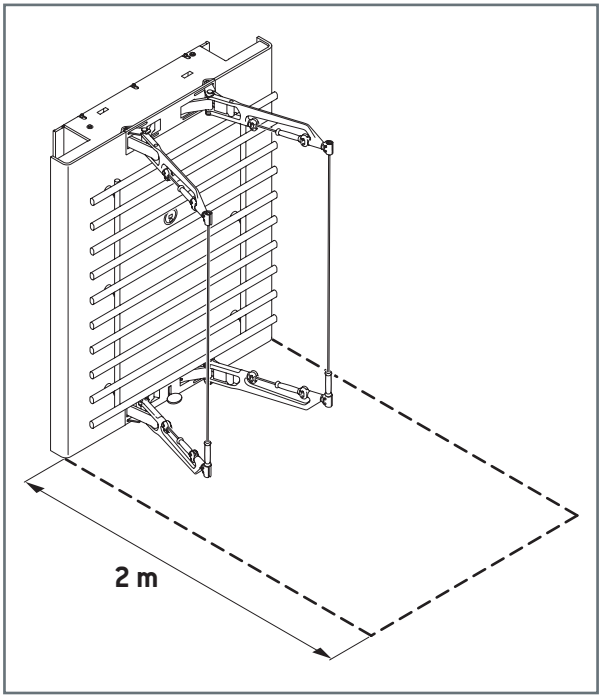
Technogym übernimmt keine Haftung für Schäden, falls zum Zeitpunkt der Benutzung keine Aufkleber mit den Hinweisen zum Gebrauch am Gerät angebracht waren.

Hauptschalter (B): dient zum Ein- und Ausschalten des Geräts.

6 Umgebungsbedingungen am Aufstellungsort

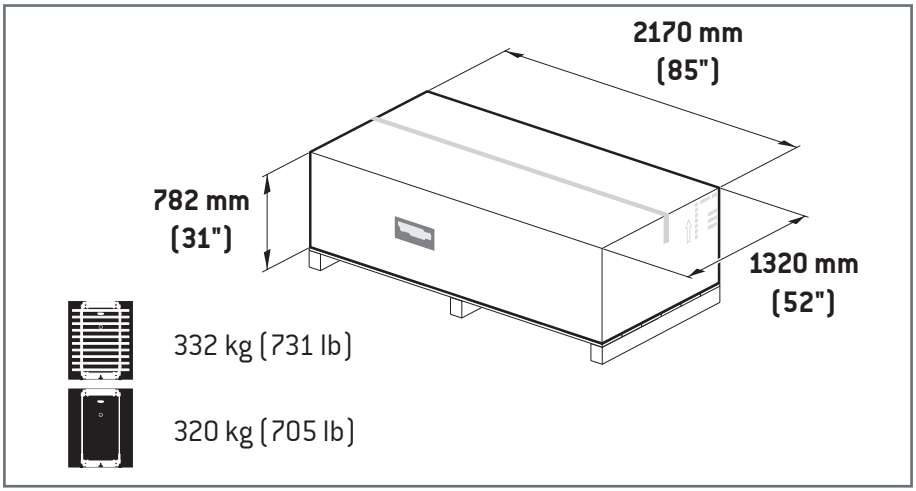
Um ein angenehmes, wirksames und risikofreies Training mit Kinesis Personal zu gewährleisten, sollten bei der Wahl des Aufstellungsortes insbesondere folgende Bedingungen gegeben sein:

- **eine Raumtemperatur** zwischen +10 °C und +25 °C;
- eine ausreichend belüftete Umgebung, die auch während des Trainings eine **Luftfeuchtigkeit** von 20 % bis 90 % aufweist;
- **eine ausreichende Beleuchtung**, die eine angenehme und entspannende Atmosphäre für das Training schafft;
- mindestens 2 Meter **freien Raum** vor dem Gerät, um eine korrekte und sichere Durchführung des Trainings zu gewährleisten;
- eine ebene, stabile und schwingungsfreie Aufstellfläche mit angemessener Tragfähigkeit, wobei auch das Gewicht des Benutzers mit einzubeziehen ist.



7 Auspacken und Aufstellung

Kinesis Personal wird zerlegt, in Zellophan und Karton verpackt und auf einer Holzpalette befestigt geliefert.



Anheben und Beförderung des verpackten Materials können mit gebräuchlichen Hebemitteln erfolgen. Die Anweisungen hierzu befinden sich auf der Verpackung.

Um Personen- und Sachschäden zu vermeiden, ist je nach Aufstellungsort des Geräts sorgfältig zu erwägen, welche der gebräuchlichen Hebe- und Transportmittel zu verwenden sind.

Auspacken und Aufstellung dürfen ausschließlich durch von Technogym autorisiertes Personal erfolgen.

Hinweis

Beachten Sie die Umweltschutzvorschriften. Führen Sie die Verpackung einer ordnungsgemäßen Abfallentsorgung zu.

8 Elektrischer Anschluss des Geräts

Bevor Sie das Gerät an das Netz anschließen, versichern Sie sich, dass die Eigenschaften der elektrischen Anlage den einschlägigen Gesetzesbestimmungen entsprechen. Überprüfen Sie die Daten der Hauptversorgung auf dem Klebeschild mit den Geräteangaben, das sich neben dem Hauptschalter befindet.

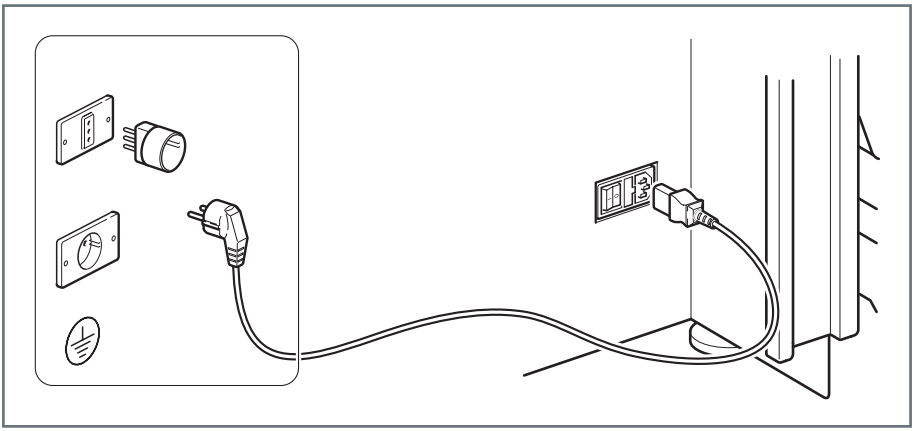
Achtung

Der Stromanschluss muss geerdet sein ⏚. Ist keine Erdung vorhanden, so muss sie vor dem Anschluss des Geräts von einem spezialisierten Techniker installiert werden.
Beim Anschließen muss der Schalter des Geräts auf 0 stehen (das Gerät muss ausgeschaltet sein).

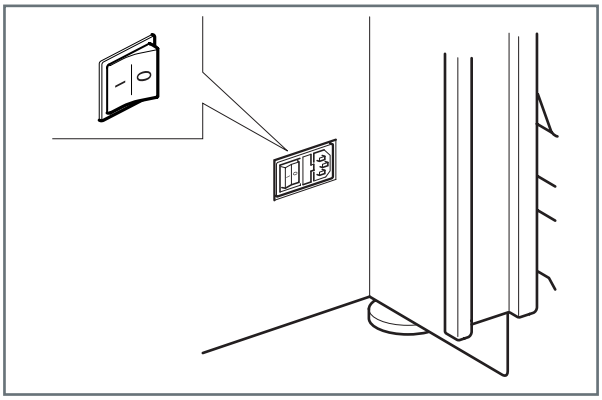
Stecken Sie das Netzkabel erst in die Steckverbindung des Gerätes und anschließend in die Wandsteckdose.

Hinweis

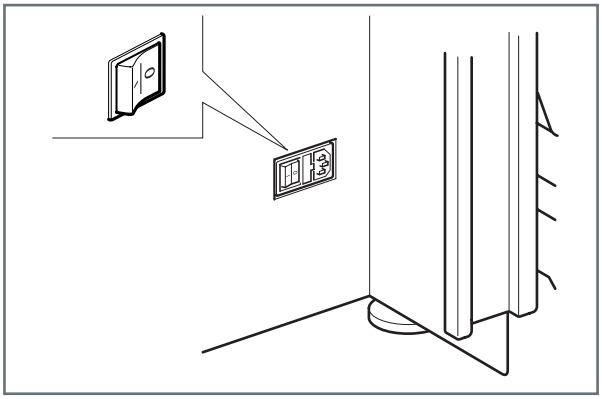
Überprüfen Sie regelmäßig den ordnungsgemäßen Zustand des Netzkabels.



Zum Einschalten des Gerätes stellen Sie den Schalter auf Position **I** (eingeschaltet).



Zum Ausschalten des Gerätes stellen Sie den Schalter auf Position **0** (ausgeschaltet).



Beim Einschalten beträgt die Arbeitslast 0. Die Arbeitslast kehrt auf 0 zurück, sobald das Gerät für mehr als 30 Minuten nicht benutzt wird.

Wird das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt, so schalten Sie es am Schalter aus und ziehen am besten auch den Stecker aus der Steckdose.

Hinweis

Der Schalter dient zum Ein- und Ausschalten des Gerätes, er isoliert es jedoch auch auf Position **0** (ausgeschaltet) nicht vollständig von der Netzspannung. Um das Gerät vollständig spannungslos zu setzen, muss der Stecker des Netzkabels aus der Steckdose gezogen werden.

9 Hinweise für die Erdung

Das Gerät muss geerdet sein. Im Falle eines Defektes oder Schadens am Gerät liefert das Erdungskabel dem elektrischen Strom einen Leiter mit minimalem Widerstand und reduziert so das Stromschlagrisiko. Das Gerät ist mit einem Erdungskabel und -stecker ausgerüstet. Der Stecker muss an eine dafür vorgesehene und korrekt installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden, die den örtlichen gesetzlichen Bestimmungen entspricht.

⚠ GEFAHR

Ein fehlerhafter Anschluss des Erdungskabels kann das Risiko von Stromschlägen bergen. Lassen Sie im Zweifelsfall einen Elektriker oder einen qualifizierten Fachmann überprüfen, ob das Gerät korrekt geerdet ist. Nehmen Sie keine Veränderungen am gelieferten Stecker vor. Lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine passende Steckdose installieren, falls der Stecker nicht in die Steckdose passen sollte.

10 Instandhaltung

Wenden Sie sich bei Bedarf an Wartungseingriffen, die in diesem Handbuch nicht beschrieben werden, an den technischen Kundendienst von Technogym.

Es wird empfohlen, das Gerät den üblichen sanitären Vorschriften entsprechend stets sauber und frei von Staub zu halten.

Reinigen Sie die Außenteile des Geräts einmal wöchentlich mit einem angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie keine Lösungs- oder Reinigungsmittel. Trocknen Sie die Flächen mit einem Mikrofasertuch nach.

Hinweis

Achten Sie darauf, nicht zu kräftig über die Zeichnungen und Anleitungen der Aufkleber zu reiben.
Verwenden Sie auf glänzenden Flächen keine Scheuermittel.

11 Auswechseln der Sicherungen

Hinweis

Die Sicherungen dürfen nur durch den Kundendienst von Technogym ausgewechselt werden.

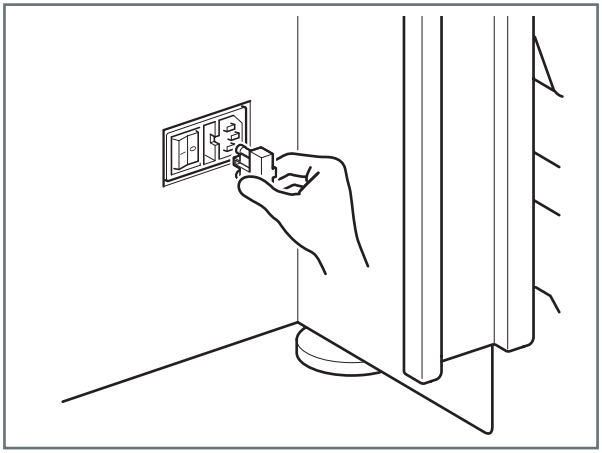
Achtung

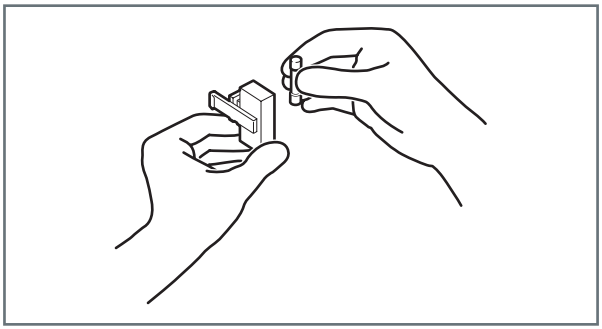
Vor dem Auswechseln muss das Gerät ausgeschaltet werden, stellen Sie dazu den Schalter auf Position 0.

Ziehen Sie den Sicherungshalter rechts neben dem I/0-Schalter heraus, indem Sie auf die Lasche drücken.

Ersetzen Sie die defekte Sicherung durch eine neue aus dem Zubehör.

Setzen Sie den Sicherungshalter in seine Position zurück und versichern Sie sich, dass er vollkommen eingerastet ist.





12 Technischer Kundendienst

Der Technische Kundendienst von Technogym bietet Ihnen folgende Dienste:

- Telefonische Beratung,
- Definition des Kundendiensteinsatzes in der Garantiezeit und gegen Bezahlung,
- Kundendiensteinsatz vor Ort,
- Zusendung von Original-Ersatzteilen.

Technogym Technical Support Service

via G. Perticari, 20

47035 Gambettola (Forlì) ITALY

tel: 0547 650650
fax: 0547 650150
email: service@technogym.com

Wenn Sie sich an den technischen Kundendienst von Technogym wenden, geben Sie bitte die folgenden Daten an:

- Gerätemodell,
- Kaufdatum,
- Seriennummer,
- genaue Beschreibung des aufgetretenen Problems.

Achtung

Bei Reparaturen am Gerät durch nicht von Technogym autorisierte Personen verfällt der Garantieanspruch.

Technogym liefert Elektroschaltpläne und Kabelübersichten an die Kundendienstunternehmen.

13 Lagerung

Wenn das Gerät für lange Zeit nicht benutzt wird, empfiehlt sich seine Lagerung:

- an einem trockenen und sauberen Ort und mit einer Schutzhülle vor Staub geschützt,
- bei einer Temperatur zwischen -10 °C und +70 °C und einer Luftfeuchtigkeit von 20 % - 90 %.

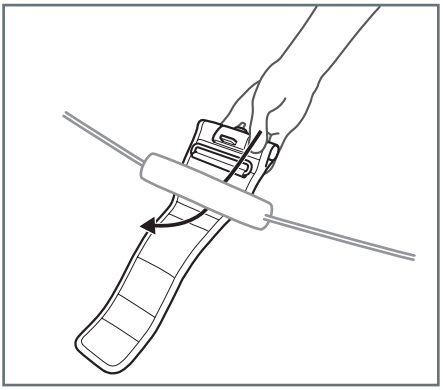
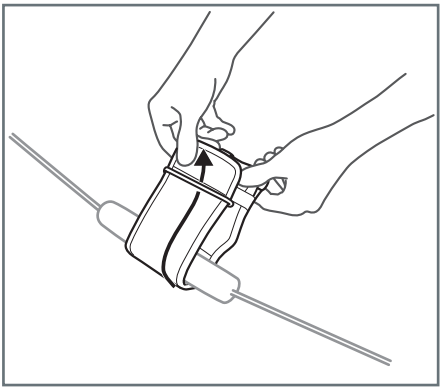
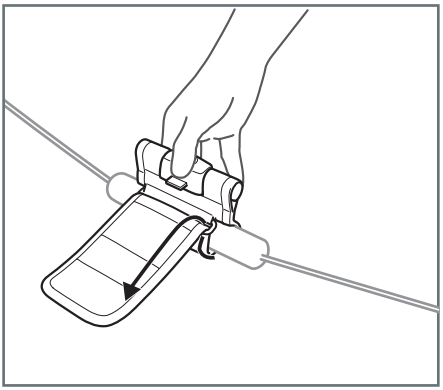
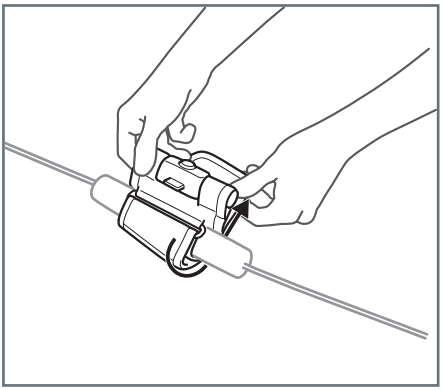
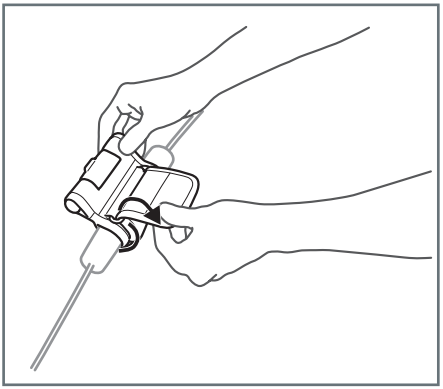
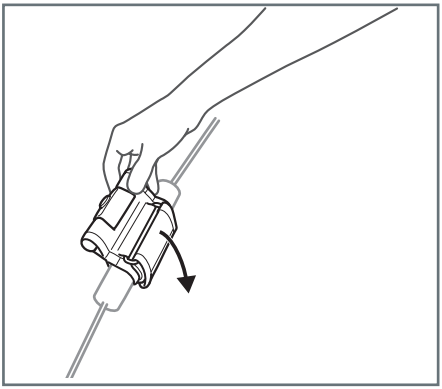
14 Entsorgung des Geräts

Versichern Sie sich bitte immer, dass das Gerät nicht zu einer Gefahrenquelle oder zu ungeeignetem Spielzeug für Kinder werden kann. Sollte das Gerät lange Zeit nicht genutzt oder sogar entsorgt werden, legen Sie es bitte still, indem Sie das Netzkabel entfernen.

Es ist verboten, das Gerät als Abfall in der Umwelt und an öffentlichen oder privaten Plätzen mit Publikumszugang zu entsorgen.

Kinesis Personal besteht aus wiederverwertbaren Materialien wie Stahl, Aluminium und Kunststoffen, die den geltenden Bestimmungen für die Entsorgung von Haushalten entsprechend entsorgt werden müssen. Wenden Sie sich hierfür bitte an die spezialisierten Einrichtungen der öffentlichen Müllabfuhr.

15 Montage des Verbindungsstücks für das Knöchelband

16 Gebrauchsanleitungen

Zum Einstellen der Arbeitslast drehen Sie das Digital Display Soft Touch: im Uhrzeigersinn nimmt der Widerstand zu, gegen den Uhrzeigersinn nimmt er ab.
Bei langsamem Drehen der Vorrichtung nimmt die Last in einzelnen Einheiten von 0 bis 20 zu oder ab. Bei schnellem Drehen nimmt auch die Last schnell zu oder ab.

Zum Öffnen der Gerätearme ziehen Sie diese einfach von der Schutzabdeckung weg.
Zum Schließen der Gerätearme drücken Sie das Arretierungspedal bis zum Anschlag und schieben Sie die Arme an die Schutzabdeckung, bis sie hörbar einrasten.

In diesem Abschnitt werden aus Platzgründen nur einige der unzähligen möglichen Übungen an Kinesis Personal beschrieben.

Hinweis

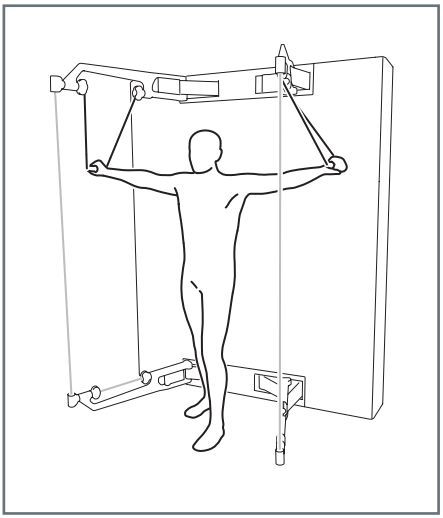
Lassen Sie die Griffe des vertikalen Drahtseils nach jedem Gebrauch aus Sicherheitsgründen ganz unten.

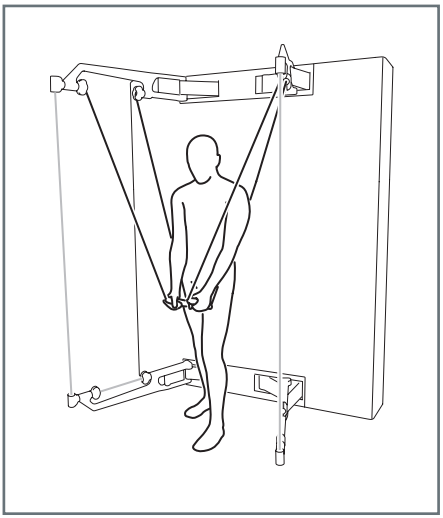
Armadduktionen

Spreizen Sie leicht die Beine und treten Sie mit einem Bein vor das andere, um eine stabile Stellung zu erreichen. Ergreifen Sie die Drahtseile mit den Handflächen nach unten und in Schulterhöhe ausgestreckten Armen. Die Beine sind leicht gebeugt und die Drahtseile gespannt.

Führen Sie beide ausgestreckte Arme gleichzeitig nach unten und bringen Sie die Hände vor dem Oberkörper zusammen.

Achten Sie stets auf die richtige Bewegungsgeschwindigkeit: in der Rückkehrphase sollte die Geschwindigkeit geringer sein als in der Anfangsphase.



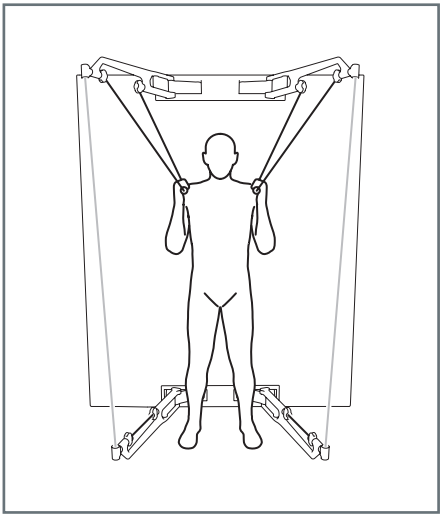


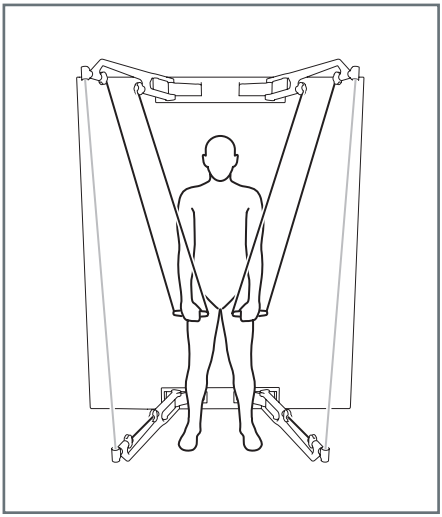
Armstreckungen von oben

Erfassen Sie die Drahtseile mit den Handflächen nach innen und stellen Sie sich nach hinten gegen die Schutzabdeckung.
Spreizen Sie die Beine hüftbreit, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, die Knie sind ein wenig gebeugt, die Arme sind mit anliegenden Ellbogen angewinkelt.

Strecken Sie die Arme gleichzeitig nach unten und drehen Sie dabei die Handflächen nach innen, die Ellbogen bleiben am Körper.

Achten Sie stets auf die richtige Bewegungsgeschwindigkeit: in der Rückkehrphase sollte die Geschwindigkeit geringer sein als in der Anfangsphase.



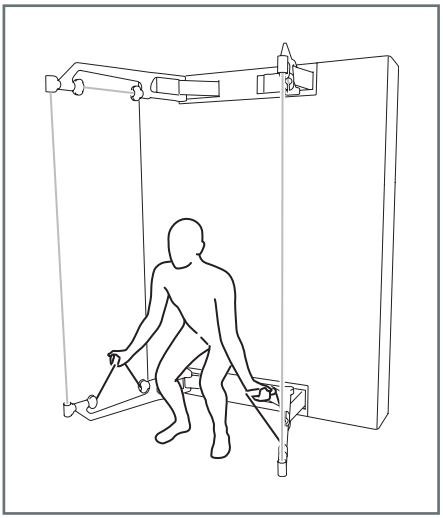


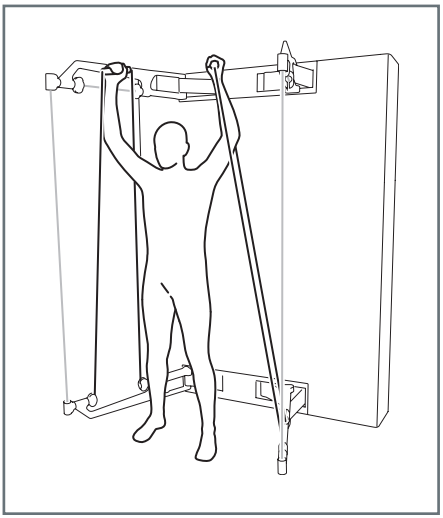
Vordere Bewegungskette stehend

Spreizen Sie die Beine hüftbreit, mit leicht nach außen gerichteten Zehenspitzen und erfassen Sie die Drahtseile mit nach außen zeigenden Händen. Die Knie sind auf 120° gebeugt, der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, die Drahtseile sind gespannt.

Strecken Sie die Beine und beugen Sie gleichzeitig die Arme. Strecken Sie dann die Arme nach oben, ohne sie jedoch vollständig durchzustrecken.

Achten Sie stets auf die richtige Bewegungsgeschwindigkeit und darauf, dass Sie den Rücken nicht krumm machen.



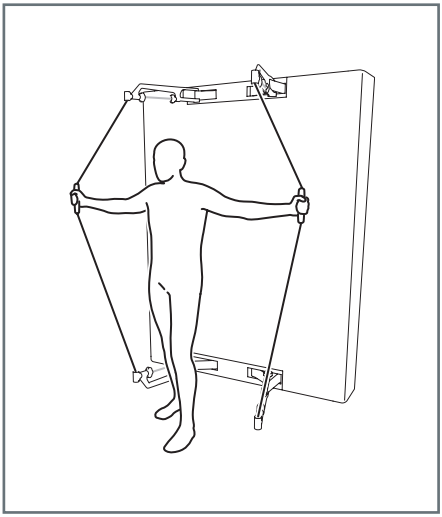


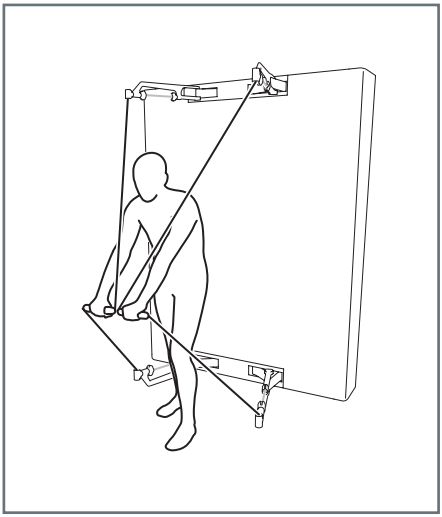
Kreuzen

Spreizen Sie leicht die Beine und treten Sie mit einem Bein vor das andere, um eine stabile Stellung zu erreichen. Die Arme befinden sich ausgestreckt in Schulterhöhe.

Führen Sie die Arme gleichzeitig nach vorne und nach unten und bringen Sie die Hände vor dem Oberkörper zusammen.

Achten Sie stets auf die richtige Bewegungsgeschwindigkeit: in der Rückkehrphase sollte die Geschwindigkeit geringer sein als in der Anfangsphase.



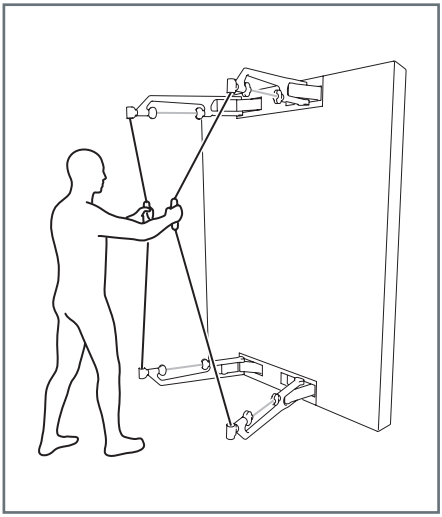


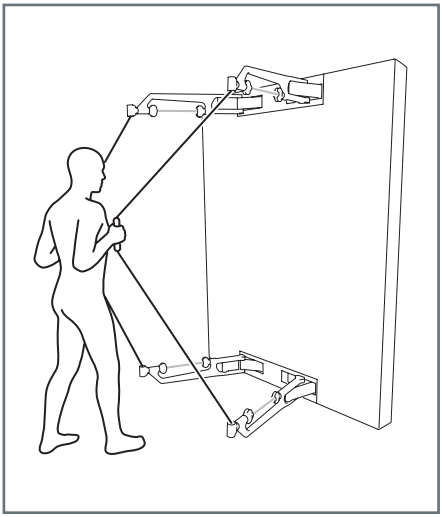
Beidarmiges Ziehen

Spreizen Sie leicht die Beine und treten Sie mit einem Bein etwas vor das andere, um eine stabile Stellung zu erreichen. Die Arme befinden sich ausgestreckt in Schulterhöhe, die Drahtseile sind gespannt.

Ziehen Sie an den Drahtseilen und halten Sie die Ellenbogen dabei eng am Körper.

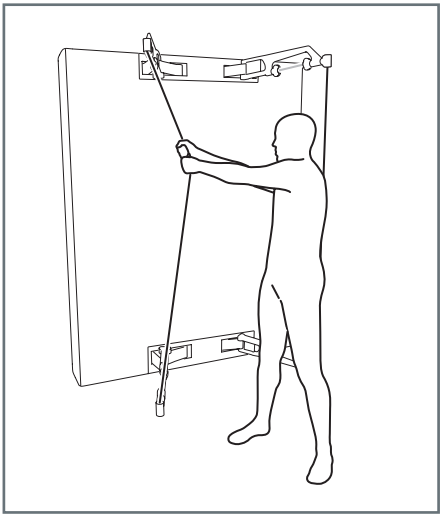
Achten Sie stets auf die richtige Bewegungsgeschwindigkeit: in der Rückkehrphase sollte die Geschwindigkeit geringer sein als in der Anfangsphase.





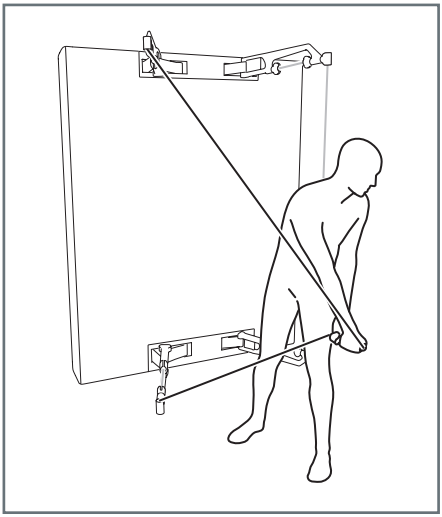
Vordere Bewegungskette stehend

Stellen Sie sich mit leicht gespreizten, parallel zueinander stehenden Füßen auf, damit Sie einen sicheren Stand haben. Erfassen Sie mit beiden Händen das Drahtseil in Kopfhöhe. Die Arme sind leicht gestreckt, der Oberkörper ist zum Schutzabdeckung hin gedreht, das Drahtseil ist gespannt.



Drehen Sie den Oberkörper auf die andere Seite und führen Sie gleichzeitig die Arme mit einer parabolförmigen Bewegung nach unten.

Achten Sie stets auf die richtige Bewegungsgeschwindigkeit und darauf, dass Sie den Rücken nicht krumm machen.

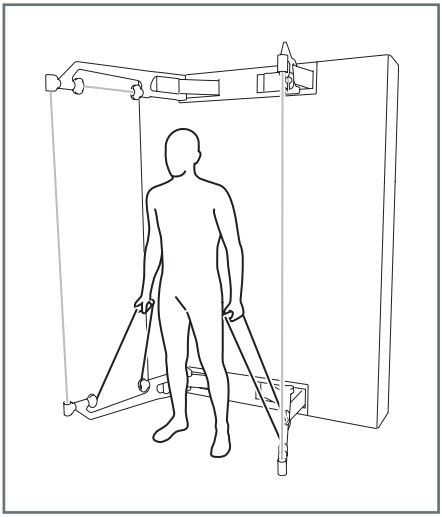


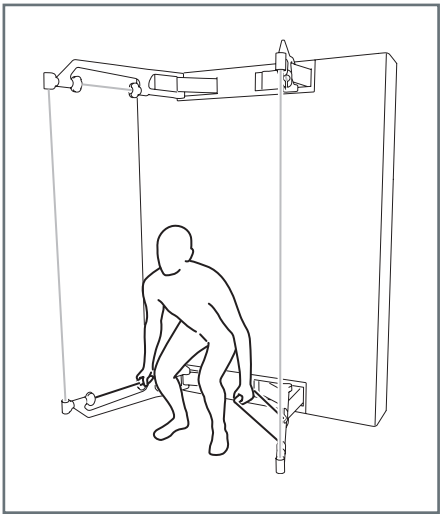
Halber Squat

Spreizen Sie die Beine hüftbreit, mit leicht nach außen zeigenden Fußspitzen. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, die Arme hängen nach unten, die Drahtseile sind gespannt.

Gehen Sie nun in die Knie, bis diese einen Winkel von 120° haben.

Achten Sie stets auf die richtige Bewegungsgeschwindigkeit: in der Rückkehrphase sollte die Geschwindigkeit geringer sein als in der Anfangsphase. Achten Sie darauf, dass Sie den Rücken nicht krumm machen.



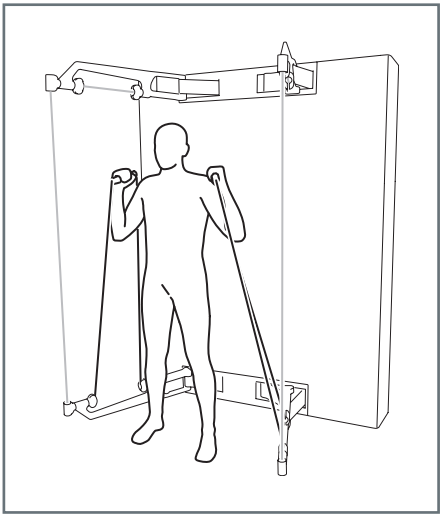


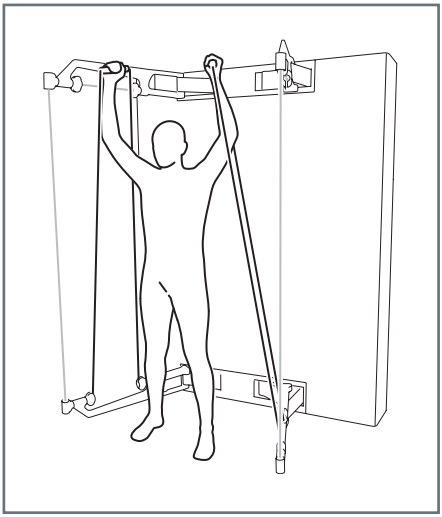
Armstreckung nach oben

Ergreifen Sie die Drahtseile, stehen Sie auf und spreizen Sie die Beine hüftbreit, mit leicht nach außen gerichteten Fußspitzen. Die Arme sind angezogen, die Hände auf Schulterhöhe, die Hände zeigen nach innen.

Strecken Sie nun die Arme nach oben, ohne sie jedoch vollständig durchzustrecken.

Achten Sie stets auf die richtige Bewegungsgeschwindigkeit: in der Rückkehrphase sollte die Geschwindigkeit geringer sein als in der Anfangsphase.





Vordere Bewegungskette stehend

Stellen Sie sich in der Mitte des Geräts vor die Arme, mit dem Rücken zu den Drahtseilen. Spreizen Sie leicht die Beine und treten Sie mit einem Bein vor das andere, um eine stabile Stellung zu erreichen. Umfassen Sie das Kabel über der Schulter mit um 120° gebeugtem Arm und nach außen zeigender Handfläche.

Strecken Sie den Arm oben und führen Sie ihn dann gestreckt nach vorn, mit einer leichten Drehung des Oberkörpers.

Achten Sie stets auf die richtige Bewegungsgeschwindigkeit und darauf, dass Sie den Rücken nicht krumm machen.